

شهید دکتر سید رضا پاک نژاد در مجموعه ای که " اولین دانشگاه و آخرین پیامبر " نام دارد و رساله دوره دکترای ایشان بوده، مطالب جالبی در مورد نکات بهداشتی و تربیتی اسلام متذکر شده اند. این شهید بزرگوار، بهره ای که از دانش پزشکی داشتند، دلایل بسیاری از سنن و فرائض اسلامی را توضیح دادند . کتاب روزه ایشان نیز حاوی نکات پزشکی و علمی ارزشمندی است. به مناسبت حلول مبارک ماه رمضان بخشی از مطالب این کتاب بیان می شود.

روزه

روزه «Fast» به معنای کم خوردن نیست ، بلکه به معنای خودداری از خوردن، آشامیدن، داشتن روابط جنسی، سخن گفتن و بالاخره پرهیز از کار کردن در فرهنگهای مختلف است.

در میان بومیان استرالیا بر هر زنی واجب بوده که پس از فوت شوهرش به تناسب از چند روز تا یکسال روزه بگیرد و سخن نگوید. روزه در دیانت یهود قبل از مسیحیت بود چنانچه حضرت مریم نیز بر طبق آیات نذر می نماید روزه بگیرد و با احدی سخن نگوید.

صائبی ها و مانویان و مسیحیان از بعضی خوردنی ها اجتناب می کنند و ما مسلمانان از خوردن و آشامیدن خودداری می کنیم. و دستورات دیگری نیز در این رابطه هست که البته با منع از خوردن همین مقدار ماده غذایی که امعاء و احشاء را به فعالیت وادار می نماید، هدف از روزه حاصل نمی شود.

زمان روزه داری

قرآن کریم آغاز روزه داری مسلمانان را از زمان بازشناخته شدن رشته های سیاه و سفید آسمانی از یکدیگر تعریف می کند. مسلمانان در آن زمان ساعت نداشتند و به همین علت بهترین شناسایی شروع وقت روزه داری نظر انداختن به آسمانها بوده است. در حقیقت تعیین زمان روزه یکی از هزاران معجزه ای است که توسط قرآن مطرح شده است. در حقیقت تعیین وقت قرآن را به عنوان اعجاز پذیرفت (تمیز خطوط نورانی خورشید از تاریکی های شب در تمام نقاط مسکونی کره زمین، امکان پذیر و بهترین وسیله شناسایی است) طول روزه مسلمانان از طلوع اولین اشعه خورشید تا غروب آخرین شعاع آن است.

و نکته جالب اینکه در بعضی از مناطق که شش ماه سال شب و شش ماه سال روز است نظرات مختلفی از مراجع برای تعیین اوقات نماز و روزه آنها ذکر شده از جمله: کسانی که در قطب شمال و جنوب اند که چند ماه شب و چند ماه روز است، باید با یکی از مناطقی که شب و روز آن جا معتدل است، اوقات صبح و ظهر و مغرب را تطبیق دهند. بر اساس آن، نمازهای روزانه خود را بخوانند و روزه ها را بگیرند، مثلاً از طریق رادیو و ساعت با ساعات ایران یا عربستان یا عراق تنظیم کنند و بر اساس آن نماز و روزه را انجام دهند. (آیت الله مکارم، استفتانات، ج ۱، ص ۸۵، س ۲۷۷)

برخی فرموده اند: نماز و روزه بر او واجب نیست؛ فقط در مدت ۶ ماهی که شب است، یک نماز مغرب و عشا و صبح واجب است. در ۶ ماهی که روز است، یک نماز ظهر و عصر واجب است و روزه ساقط می باشد. (امام خمینی ، تحریر الوسیله ، ج ۲، ص ۶۰۷، ۱۶۴ و ۱۷؛ آیت الله خامنه ای، سوال از دفتر ایشان)

سی روز روزه!

سالی چند روز روزه شدن و گاهی در یک ماه یک یا چند روز را انتخاب کردن مدت روزه داری است که امروز جهانیان هر کدام بنحوی آنرا پذیرفته اند. در بین مسلمانان روزه واجب هر ساله در انحصار ماه رمضان است که تقریباً سی روز می شود.

بندیکت Benedict دانشمند فیزیولوژی یک دوره روزه را سی و یکروز دانسته می گوید در این مدت در ترکیب خون هیچگونه اختلاطی بهم نرسیده و آن نوری که در بعضی از روزه داران دیده می شود یک حالت جوانی و نشاطی است که برای روزه داران رخ می دهد.

دکتر ژان فروموزان JeanFromosan می گوید ذخایر کلیکوژن کبدی و پروتئین خون و ذخیره چربی که در مرد سی درصد و در زن بیست درصد است برای یک ماه بدن کافی است.

دکتر الکسیس کارلدر باره روزه مطالبی دارد تا آنجا که می گوید با روزه داری قند خون در کبد میریزد و چربیهای که در زیر پوست ذخیره شده اند و پروتئین های عضلات و غدد و سلولهای کبدی آزاد می شوند و بصرف تغذیه می رسند که چون با سخن ژان فروموزان که گفت بعضی عناصر ذخیره ای بدن برای سی روز کافیست در کنار یکدیگر قرار داده شود نتیجه می گیریم که در ظرف مدت یک ماه روزه داری آدمی دارنده یک بدن تازه تعمیر شده و آزاد گردیده از قید و بند سموم و کهنه هاست. بعلاوه نباید اثر فاصله هلال تا محاق و ماه را که قریب ۳۰ روز می شود فراموش نمود یعنی گردش آسمانها نیز مدت روزه داری را سی روز اعلام داشته و می دارند.

جدول معرفی کتاب ویژه ماه مبارک رمضان

نام کتاب	نویسنده	ناشر	موضوع
احیاء دل	نریمانی، علی	میثم تمار	شرحی بر دعاهای ماه مبارک رمضان
رمضان در فرهنگ مردم با استفاده از اسناد و مطالب مرکز فرهنگ مردم	وکیلان، احمد	سروش	رمضان، روزه، ایران، آداب و رسوم دینی
حکمت و فلسفه نماز و روزه	نبوی، محمد	مکتب قرآن	نماز و روزه
اهمیت روزه از نظر علم روز	احمد، صبور اردوبادی	هدی	روزه
بسوی ضیافت خدا	علی کورانی	دفتر نشر فرهنگ اسلامی	روزه
روزه عارفان	احمد نجفی قوچانی،	تاویل	هدایت - جنبه های قرآنی
عنوان ارزش و اهمیت ماه مبارک رمضان	حسین، شیخ الاسلامی	دفتر انتشارات اسلامی	روزه
صفای باطن در پرتو رمضان	محمد، شفیعی	نهاد نمایندگی	روزه - فلسفه خودسازی (اسلام)

روزه بدن را سم زدایی می کند و در ترمیم بدن نقش دارد

سم زدایی یک فرایند طبیعی بدن از بین بردن و یا خنثی سازی سموم از طریق روده بزرگ، کبد، کلیه ها، ریه ها، غدد لنفاوی و پوست است. فرآیند سم زدایی با روزه شدت می گیرد. برای اینکه زمانی که غذا مدتی به بدن نمی رسد بدن ذخایر چربی را برای تولید انرژی می سوزاند. چاقی انسان با مقدار ۳۵۰۰ کالری در هر پوند سنجیده می شود. این ذخایر زمانی ایجاد می شود که قند و کربوهیدرات برای تولید انرژی مورد استفاده قرار نمی گیرد و ذخیره می شود. هنگامی که ذخایر چربی برای تولید انرژی بطور سریع مورد استفاده قرار می گیرد مواد شیمیایی و اسید های چربی آزاد می کند که در غذا موجود نیست و عدم سوخت و ساز بدن سیستم ایمنی را منحرف می کند در نتیجه این سوخت و ساز با سرعت بالا باعث بهره وری بالا در سنتز پروتئین در بافت ها و اندام ها می شود به همین دلیل است که حیوانات وقتی زخمی می شوند خوردن را متوقف می کنند. بنا براین وقتی که فرد روزه است انرژی بطور آگاهانه از دستگاه گوارش به سیستم ایمنی منحرف می شود.

رسول اکرم ﷺ فرمودند: همانا قبه کار حقیقی کسی است که ماه مبارک رمضان بر او بگذرد و گناهایش آمرزیده نشود، در این هنگام که نیکوکاران به جایزه های پروردگار کریم سرافراز میگردند وی بی بهره و محروم بماند.

بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۶۲

اندیشه های پویا

ویژه ی ماه مبارک رمضان

(خرداد ماه ۱۳۹۴)

رسول الله ﷺ

«من صام رمضان ایماناً و احتساباً غُفِرَ لَهُ ما تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»

هر که در ماه مبارک رمضان از روی ایمان و انتظار دریافت پاداش از خدا روزه بگیرد
گناه گذشته اش آمرزیده است.

آثار الصادقین، ج ۷، ص ۲۷۲، ح ۸

واحدپروش مدرسه موسسه آموزش عالی خوزوی فاطمیه دامغان